

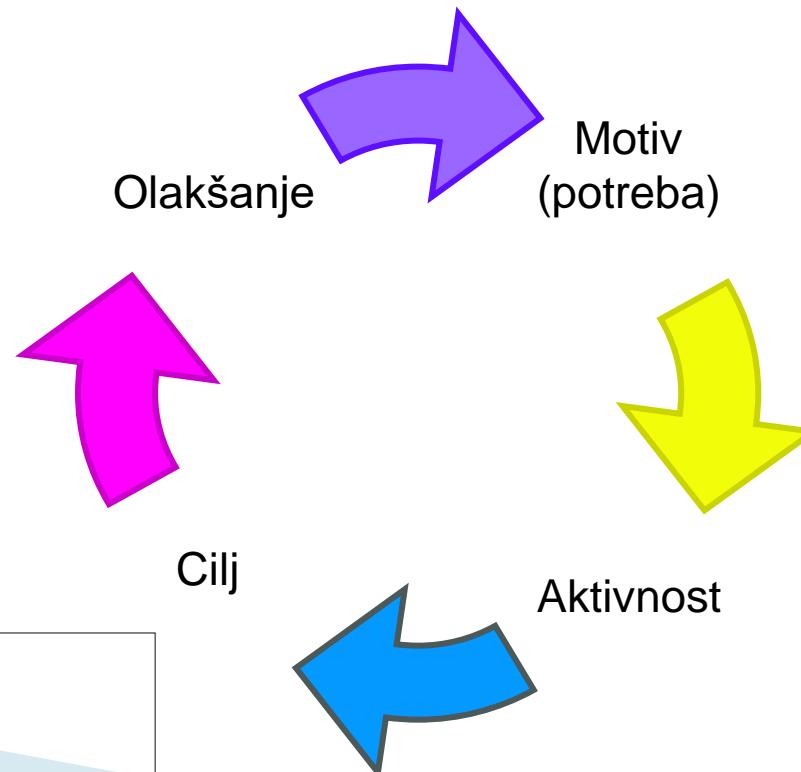
MOTIVACIJA U SPORTU

Pojam i vrste motiva

DEFINICIJA

Činioci koji pokreću na aktivnost, koji je usmeravaju i njome upravljaju – radi ostvarenja određenih ciljeva – nazivaju se **motivima**.

- Motivacioni ciklus
- ▶ Proces motivacije odvija se sledećim redom:
javljanje potrebe – aktiviranje organizma –
doživljaj potrebe –
- ▶ zamišljanje cilja kojim se potreba može
zadovoljiti.



- ▶ Podela (klasifikacija) motiva
- ▶ **biološki motivi** – zasnovani su na telesnim potrebama. To su po pravilu urođeni motivi,
- ▶ ne moraju svi biološki motivi biti urođeni (pušenje, alkoholizam, narkomanija – stečene biološke potrebe).
- ▶ socijalni motivi – počivaju na psihološkim potrebama a za čije ostvarenje je neophodan kontakt sa drugim ljudima i njihovo prisustvo
- ▶ personalni motivi – počivaju na psihološkim potrebama i koji su usmereni pre svega na razvoj i interese vlastite ličnosti.

► SOCIJALNI MOTIVI

- Motiv za društvom
- potreba čoveka da bude u društvu sa drugima,
- da izbegava dugotrajniju usamljenost i
- da želi prisustvo drugih osoba.

Opšti motiv za društvom

u okviru njega nalaze se posebni motivi
– gregarni, afilijativni i motiv za afektivnom vezanošću.

gregarni motiv – težnja da se bude u prisustvu drugih osoba,

afilijativni motiv – želja da se bude u neposrednom kontaktu sa pojedinim osobama, da se sa njima udružuje u različitim aktivnostima.

motiv za afektivnom vezanošću – potreba za emocionalnom vezanošću, potreba ljudi da vole i budu voljeni.

Motiv za afektivnom vezanošću – je urođen.

► Agresivnost

- ▶ Sklonost i zadovoljstvo da se napadnu drugi ljudi, fizički ili verbalno, i težnja da se nanose razne štete drugima.
- ▶ razlika između motiva agresivnosti i agresivnog reagovanja na napad na nas
- ▶ Agresivnost se prirodno javlja kao reakcija kad nas neko ugrozi, napadne fizički ili povredi našu ličnost i omalovaži našu vrednost.
- ▶ Bengna i maligna agresivnost (From)

► uslovi koji doprinose suzbijanju agresivnosti

- topao i srdačan odnos prema deci,
- neispoljavanje besa kad se dete kažnjava
- suzbijanje ispoljavanja dečje agresivnosti.

► LIČNI MOTIVI

Odnose se **na vlastitu ličnost**, iako je za njihovo zadovoljenje neophodno postojanje ljudi, društva i društvenih institucija. (O njima se može govoriti i kao o opštim personalnim motivima.)

► Lični (personalni) motivi

motivi za:
samopotvrđivanjem,
postignućem,
samoaktualizacijom,
sigurnošću i
sticanjem.

Motiv postignuća

- ▶ tendenciju da se ulaže napor da se postigne i ostvari nešto što se smatra vrednim i čime će se osoba istaći pred drugima

Motivacija za postignućem je sastavljena iz dve komponente:

- ▶ motiva da se uspe i
- ▶ motiva da se izbegne neuspeh

- ▶ stvarna vrednost merenja motivacije za postignućem jeste u predviđanju dugoročnih oblika motivacije, a ne u predviđanju uspeha na određenom takmičenju
- ▶ osobe koje imaju razvijenu motivaciju za postignućem pokazuju naviku da planiraju na duži rok i da jasnije formulišu svoje ciljeve

Kako razvijati motiv za postignućem kod sportista

- ▶ od najranijeg uzrasta detetu poklanjati pažnju i *emocionalno nagrađivati* svaki napredak, svaki pomak u njegovom nastojanju da ovlada nekom veština ili znanjem;
- ▶ posebnu pažnju poklanjati onim aktivnostima deteta u kojima je za postizanje uspeha potrebno uložiti napor u odnosu na one koje se obavljaju zahvaljujući posedovanju odgovarajućih sposobnosti;
- ▶ zadavati mu uvek pomalo teže zadatke od onih koje trenutno sa lakoćom može da izvede;

- ▶ ne raditi umesto deteta, već ga osamostaljivati (čak i ako je u početku nespretno ili neuspješno, više će naučiti samostalnim radom nego konstantnim tutorstvom!);
- ▶ krajnji cilj razložiti na etapne ciljeve čijim ostvarivanjem se dete motiviše za nastavak aktivnosti;
- ▶ koristiti raznovrsne načine na putu ostvarivanja postavljenih ciljeva kako bi sprečili pojavu monotonije i zasićenosti u radu. Bez obzira o kojoj aktivnosti se radi, postoji mogućnost da se bar uslovi, ako ne sama aktivnost, učine drugačijim i zanimljivijim

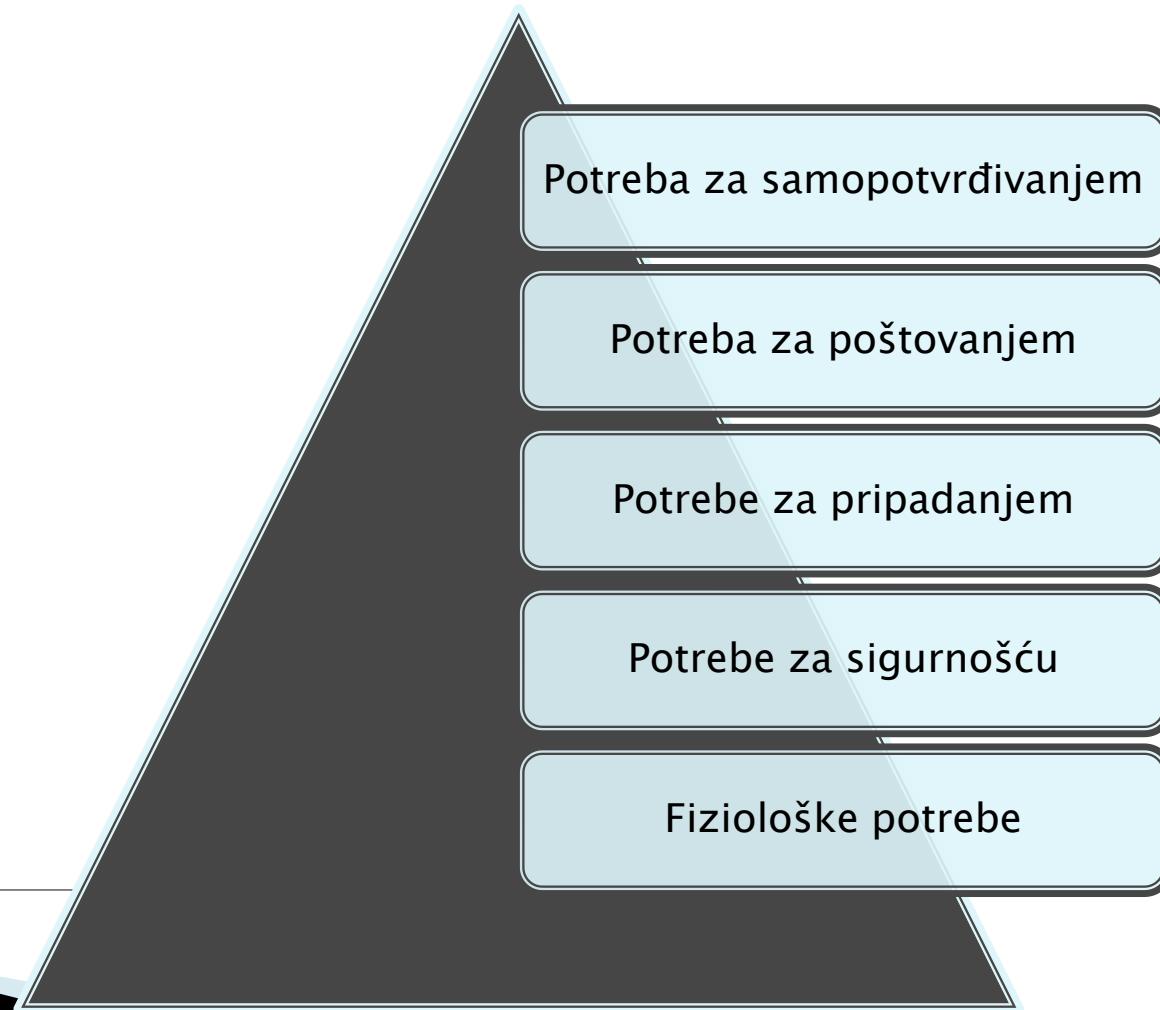
Kako se motivacija ispoljava u sportu?

- ▶ već na predškolskom uzrastu, primetno **opredeljivanje** za određene oblasti, u čemu je motivacija ključna
- ▶ motivacija dolazi do izražaja u sportu i kroz **istragnost, upornost, odgovornost**
- ▶ **efikasnost.** Zainteresovanost, upornost, usmerenost ka ciljevima, najčešće mora da urodi plodom. Motivacija i dovodi do razlika u postignuću izmenu sportista koji su u podjednakoj meri fizički i taktičko-tehnički pripremljeni

Teorije motivacije

- ▶ Maslovljeva hijerarhija potreba
- ▶ Teorija dva faktora
- ▶ Teorija postavljanja ciljeva
- ▶ Teorija pravednosti/jednakosti
- ▶ Teorija očekivanja

Maslovlijeva hijerarhija potreba



- ▶ **Fiziološke potrebe** su potrebe za hranom, vodom, vazduhom, odjećom i stanovanjem.
- ▶ **Potreba za sigurnošću** su potrebe za fizičkom i psihološkom sigurnošću, za zaštitom od spoljne opasnosti. Stalnost zaposlenja, zdravstvena zaštita, penzиона osiguranje, zaštita integriteta i slično.
- ▶ **Potrebe za pripadanjem** su potrebe za pripadanjem organizaciji, društvu, naciji i religiji, ljubavi i prijateljstvu koje se dobijaju u društvu.
- ▶ **Potreba za poštovanjem** su potrebe za poštovanjem od strane drugih i za samopoštovanjem što proizlazi jedno iz drugog. Ostale potrebe ove vrste su potrebe za reputacijom, prestižom, statusom, moći i priznanjem.
- ▶ **Potrebe za samopotvrđivanjem** su potrebe za ličnim razvojem, samoostvarenjem i realizacijom punog ličnog potencijala.

Maslovlijeva hijerarhija potreba

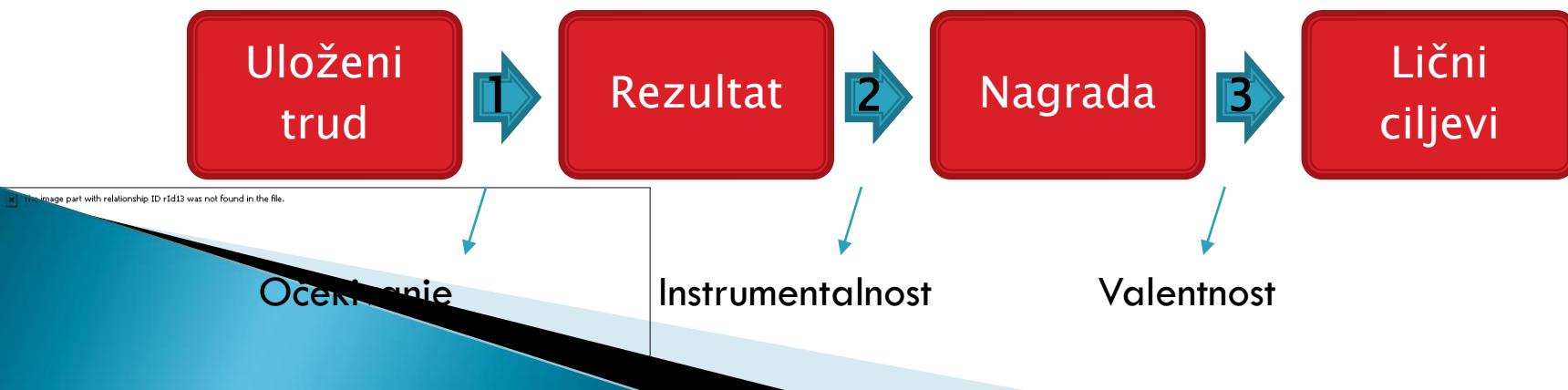
- ▶ Zadovoljavanje navedenih potreba odvija se odgovarajućim redosledom pa najjače motivacijsko delovanje imaju nezadovoljene potrebe (potrebe višeg nivoa).

Teorija postavljanja ciljeva

- ▶ Proces određivanja ciljeva je jedna od najvažnijih motivacionih sila
- ▶ Osnovna ideja teorije je da ljudi porede svoje trenutne sposobnosti da nešto urade sa sposobnostima potrebnim za uspešno ostvarenje cilja
- ▶ Ciljevi kao motivator bi trebali da:
 - Budu jasno određeni
 - Teški, ali prihvatljivi
 - Da posluže kao osnova za pružanje povratne informacije o stepenu postignuća

Teorija očekivanja

- ▶ Osnovni elementi ove teorije su tri vrste verovanja:
 - **Očekivanje** – uloženi trud će doneti rezultate
 - **Instrumentalnost** – rad će biti nagrađen
 - **Valentnost** – nagrada se percipira kao vredna



Motivi za bavljenjem sportom

Motivi za bavljenje sportom kod američkih sportista
(1983):

1. Usavršavanje sportskih veština
2. Provod, zabava
3. Učenje novih veština
4. Takmičenje
5. Izazov
6. Sticanje fizičke kondicije
7. Nastaviti ka višem nivou
8. Akcija
9. Uzbudjenje
10. Biti u formi

Motivi za bavljenje sportom kod nas (1994)

1. Nastaviti ka višem nivou
2. Takmičenje
3. Sticanje fizičke kondicije
4. Raditi nešto u čemu si dobar
5. Vežbanje
6. Biti sa prijateljima
7. Sklapati nova prijateljstva
8. Biti u formi
9. Usavršavanje veština
10. Pobeda

Motivi za bavljenje sportom kod nas (2004):

1. Druženje
2. Ljubav prema sportu
3. Zdravlje
4. Zabava, provod
5. Putovanja
6. Estetski, lep izgled
7. Lična afirmacija, uspeh
8. Popularnost
9. Novac
10. Zbog želje roditelja

Polne razlike

1. Vrhunski rezultat
 2. Učestvovati na velikom takmičenju
 3. Postati dobar sportista
 4. Ući u reprezentaciju
 5. Igrati u inostranstvu
 6. Postati popularan
 7. Ostati u sportu kao trener, imati svoj klub
- Kod devojčica prva dva faktora menjaju mesto

Motivi za napuštanje sporta

1. Izgubio sam interesovanje
2. Nije bilo zabave
3. Sport je oduzimao mnogo vremena
4. Trener je bio loš pedagog
5. Bilo je mnogo pritiska i brige
6. Želja da se bavi nesportskom aktivnošću
7. Umoran sam od sporta
8. Treba mi više vremena za učenje
9. Trener ima svoje favorite
10. Sport je bio dosadan
11. Prenaglašavana je važnost pobedivanja

Sugestije za povećanje motivacije mladih sportista:

- ▶ Obezbediti mogućnost za razvoj sportskih veština
- ▶ Obezbediti da trenunzi i takmičenja budu zabavni
- ▶ Zadovoljiti potrebu za druženjem
- ▶ Razviti realistične poglede na uspeh
- ▶ Obezbediti uslove za sticanje fizičke kondicije

Kako se motivacija ispoljava u sportu?

- ▶ već na predškolskom uzrastu, primetno **opredeljivanje** za određene oblasti, u čemu je motivacija ključna
- ▶ motivacija dolazi do izražaja u sportu i kroz **istragnost, upornost, odgovornost**
- ▶ **efikasnost.** Zainteresovanost, upornost, usmerenost ka ciljevima, najčešće mora da urodi plodom. Motivacija i dovodi do razlika u postignuću izmenu sportista koji su u podjednakoj meri fizički i taktičko-tehnički pripremljeni

Razvijanje sopstvene trenerske filozofije

- ▶ Trenerski posao je pun situacija u kojima treba donositi teške odluke i rešavati etičke dileme
- ▶ Dobra trenerska filozofija će vam pomoći da donesete te odluke, a da ne podlegnete spoljašnjim pritiscima, da ne narušite svoj moralni i lični integritet, da udovoljite zahtevima treniranja, da sa sportistima uspostavite odnose međusobnog poverenja i poštovanja i izgradite uspešnu trenersku karijeru.
- ▶ Trenerska filozofija se gradi u skladu sa vašom ličnošću i onim što želite da postanete, uslova u kojima živite i radite, i životne filozofije

Filozofija treniranja se sastoji od (Martens):

1. glavnih ciljeva koje želite da postignete
2. Vaših uverenja i principa koji vam pomažu da ostvarite svoje ciljeve

Da bi razvili filozofiju trener treba da odgovore na pitanja:

1. Šta žele da postignu
2. Koji su im prioriteti
3. Koje su im odgovornosti
4. Koje metode obučavanja koriste
5. Kako definišu uspeh
6. Kako će organizovati treninge i utakmice
7. Timska pravila i posledice kršenja
8. Kako će prenositi svoju filozofiju

Uslovi kreiranja filozofije

1. Upoznajte sebe, svoje prednost i mane na kojima treba raditi
2. Saznajte šta možete da uradite u odnosu na različite prepreke sa kojima se možete susresti
3. Razumite svoje sportiste, njihove ličnosti, sposobnosti, ciljeve i motive zbog kojih se bave sportom

Ciljevi humanistički orijentisanih trenera (tabela)

1. Imati pobednički tim
2. Pomoći mladim ljudima da imaju zabavu i sport
3. Pomoći mladima da se razviju:
Fizički
Psihološki (da postanu zrele i integrisane ličnosti, razviju moral, samokomtrolu i samopoštovanje)
Socijalno (da sarađuju, vode, uspešno komuniciraju, da se ponašaju u skladu sa društvenim normama)